
Шолоховский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Колундаевская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Колундаевская СОШ»

Приказ №350 от 01.09.23

_____ Л.Б. Беланова

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень общего образования основное общее 5 класс

Количество часов 68

Учитель Белова Т.И.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011 год) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013 год).

В соответствии с учебным планом МБОУ «Колундаевская СОШ» на преподавание физической культуры в 5-9 классах отводится 2 часа в неделю.

В программе В.И. Ляха, А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделить время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- ☐ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- ☐ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ☐ овладение школой движений;
- ☐ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- ☐ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- ☐ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ☐ формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- ☐ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ☐ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- на углублённое представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недель (2 часа в неделю). Итого за год 68 часов.

Ценностные ориентиры

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Работа по комплексной программе физического воспитания (издательство «Просвещение» 2011год) и авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича (издательство «Учитель» 2013год) с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта ООО призвана обеспечить достижение личностных, метапредметных, предметных и коммуникативных результатов.

№	Тема	Компетенции	Научится	Получит возможность научиться
1	Лёгкая атлетика	Предметные результаты: Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики, 500 м девочки. Прыгать в высоту	Высокий старт 10-15м., бег с ускорением. Инструктаж по ТБ. Тесты (30м,прыжок в длину с места), бег с ускорением. Круговая эстафета. Тесты	Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.). Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с

		<p>способом «перешагивания»</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p>	<p>(подтягивание). Бег на результат 60м. Встречная эстафета. Отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание мяча в горизонтальную цель. Подбор разбега в прыжке в длину. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжок с 7-9 шагов разбега на оценку. Бег в равномерном темпе. Бег 1000м.</p>	<p>места и с разбега. Бегать на дистанцию 1000 м. мальчики. Прыгать в высоту способом «перешагивания».</p>
--	--	---	---	--

2	Кроссовая подготовка	<p>Предметные результаты: Бегать в равномерном темпе 15 мин.. преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.</p> <p>Личностные результаты: Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.</p> <p>Коммуникативные результаты: Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.</p>	Бег в чередовании с ходьбой Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий.	Бегать в равномерном темпе 15 мин., преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.
3	Гимнастика	<p>Предметные результаты: Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов</p> <p>Личностные результаты : Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Метапредметные результаты: организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях</p>	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись – м смешанные висы – д. Подтягивание в висе. Поднимание туловища. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения. Наклон вперед. Строевой шаг . Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. Повороты в движении. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	Выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе; выполнять опорный прыжок. Лазать по канату в два приема. Выполнять комбинацию из акробатических элементов

		<p>человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>Коммуникативные результаты: обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>		
4	Спортивные игры.	<p>Предметные результаты Играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.</p> <p>Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры.</p> <p>Метапредметные результаты: технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, усилию.</p>	<p>Волейбол Стойка и перемещения игроков.</p> <p>Передача двумя руками сверху.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча после подачи.</p> <p>Передача двумя руками снизу.</p> <p>Учебная игра в пионербол, волейбол.</p>	<p>Играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.</p> <p>Выполнять передачу двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя, нижнюю подачу мяча, играть в парах.</p> <p>мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p>
5		<p>Предметные результаты: Играть в баскетбол по правилам; применять в игре технические приемы.</p>	Баскетбол. Стока игрока и перемещения.	Играть в баскетбол по правилам; применять в игре

	<p>Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника.</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами.</p> <p>Метапредметные результаты: проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления.</p> <p>Коммуникативные результаты: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,</p>	<p>Передачи мяча. Ведение мяча. Игра в нападении. Игра в защите. Бросок мяча в кольцо. Учебные игры в баскетбол.</p>	<p>технические приемы. Усвоить технику и способы перемещений. Передавать мяч точно напарнику, освоить технику передач двумя руками, одной рукой. Водить мяч правой, левой, шагом, бегом. Осуществлять перехват мяча, подбор мяча, вырывать и выбивать мяч у противника. Добиваться попадания мяча в кольцо. Осуществлять перехват</p>
6	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий</p>	<p>Теоретические сведения по программе Основные правила поведения во время занятий Техника передвижения на лыжах Лыжные ходы</p>	<p>Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке</p>

		<p>физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>		
7	Плавани е	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>История возникновения плавания</p> <p>Основные правила поведения во время занятий</p> <p>Техника основных способов плавания</p>	Владеть теоретическими знаниями по плаванию
8	Основы знаний о физичес кой культуре	<p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Познавательные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их</p>	<p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?</p> <p>Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.</p> <p>Правильное дыхание во время выполнения упражнений.</p> <p>Основы истории возникновения Олимпийских игр</p>	<p>Выполнять тесты.</p> <p>Соблюдать личную гигиену. Закаливание организма. Соблюдать правильное дыхание при выполнении упражнений.</p> <p>Владеть знаниями по истории возникновения</p>

	<p>исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решение.</p> <p>Регулятивные результаты: соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.</p>	<p>анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>	<p>Олимпийских игр.</p> <p>Анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.</p>
--	--	---	--

Содержание учебного предмета

Раздел, темы учебного курса	Количество часов на раздел	Формы контроля
<p>1. Легкая атлетика</p> <p>Спринтерский бег.</p> <p>Метание мяча в цель.</p> <p>Метание мяча с разбега.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Прыжок в высоту.</p> <p>Эстафетный бег.</p>	15	<p>Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)</p>
<p>2. Кроссовая подготовка</p> <p>Равномерный бег 15мин.</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой.</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Бег в гору и под гору.</p>	11	<p>Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)</p>
<p>3. Гимнастика</p> <p>Строевые упражнения.</p>	10	<p>Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос,</p>

Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в висе, упоре. Упражнения в равновесии. Поднимание туловища. Наклоны вперед. Прыжки через скакалку.		проверочные тестирования) беседы,
4.Волейбол Стойка и перемещения игроков. Передача двумя руками сверху. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу.	15	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
5. Баскетбол Стойка игрока и перемещения. Передачи мяча. Ведение мяча. Игра в нападении. Игра в защите. Бросок мяча в кольцо. Учебные игры в баскетбол.	13	Групповая, фронтальная, индивидуальная (опрос, проверочные беседы, тестирование)
6. Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе Основные правила поведения во время занятий Техника передвижения на лыжах Лыжные ходы	2	Беседа, опрос
7.Плавание История возникновения плавания Основные правила поведения во время занятий Техника основных способов плавания	2	Беседа, опрос
8.Основы знаний о физической культуре Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами? Личная гигиена, закаливание организма, водные процедуры.	В течение уроков	Беседа, опрос

Правильное дыхание во время выполнения упражнений. Основы истории возникновения Олимпийских игр анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.		
--	--	--

Тематическое планирование

Раздел, тема урока	Дата	Кол-во часов	Предметные компетенции	Вид учебной деятельности	Вид контроля
Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	4.09	1	<p>Предметные результаты: Бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м.).</p> <p>Личностные результаты: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Метапредметные результаты: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>Коммуникативные результаты: управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий,</p>	<p>Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м</p> <p>Подвижная игра «Лапта»</p> <p>Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?</p>	Беседа

			отбирать способы их исправления;		
Спринтерский бег, эстафетный бег	7.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину с места	11.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью Подвижная игра «Лапта»	Бег 60 м. на оценку М;Д «5» - 10,2; 10,4 «4» - 10,8;10,9 «3» - 11,4; 11,6
Спринтерский бег. Метание мяча в цель	14.09	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры.	Опрос
Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	18.09	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега. Подвижная игра «Лапта». Метать мяч на дальность	Беседа

Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность	21.09	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры	25.09	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Техники выполнения прыжка в длину с разбега на оценку Подвижная игра «Лапта»	Прыжок в длину М;Д «5» - 340;300 «4» - 300;260 «3» - 260;220
Бег на средние дистанции.	28.09	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	Бегать на дистанцию 1000 м Подвижная игра «Лапта» Правильное дыхание во время выполнения упражнений.	Беседа
Бег на средние дистанции.	2.10	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической	Бегать на дистанцию 1000 м Подвижная игра «Лапта» Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Бег 1000м на оценку М;Д «5» - 5,0;5,30 «4» - 5,30; 6,0 «3» - 6,0;6,30

			культурой.		
Кроссовая подготовка Бег в чередовании с ходьбой	5.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	9.10	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	12.10	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	16.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность,	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта» Анализ техники	Беседа

			распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий.	19.10	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Опрос
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	23.10	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	26.10	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодолевать препятствия. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. Бег в гору	9.11	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять	Равномерный бег до 15 мин. Бег в гору. Преодолевать препятствия. Подвижная игра «Лапта» Анализ техники	Равномерный бег до 20 мин на оценку

			поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	
Волейбол Стойка и перемещения игроков.	13.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Стойка и перемещения игроков.	16.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Стойка и передвижения игроков.	20.11	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа

			соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.		
Передача двумя руками сверху.	23.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
Передача двумя руками сверху.	27.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Опрос
Передача двумя руками сверху.	30.11	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа

Нижняя прямая подача мяча.	4.12	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Опрос
Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу.	7.12	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Гимнастика Строевые упражнения Упражнения в равновесии на г/скамейке	11.12	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Выполнять строевые упражнения, перестроения, упражнения в равновесии Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Беседа
Строевые упражнения	14.12	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь	Выполнять строевые упражнения,	

Упражнения в равновесии на г/скамейке			анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	перестроения, упражнения в равновесии	
Опорный прыжок	18.12	1	Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Беседа
Опорный прыжок	21.12	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Знание основ истории возникновения Олимпийских игр	Оценка техники выполнения опорного прыжка

Упражнения в висе, упоре	25.12	1	<p>Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.</p>	Выполнять упражнения в висе, упоре	Беседа
Упражнения в равновесии	28.12	1	<p>Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.</p>	Выполнять упражнения в равновесии на бревне, скамейке	Беседа
Акробатические упражнения	11.01	1	<p>Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Соотнесение известного и неизвестного;</p>	Выполнять кувырки, стойку на лопатках, мост	Беседа

			планирование; оценка; способность к волевому усилию. Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.		
Поднимание туловища Прыжки через скакалку	15.01	1	Четко выполнять строевые приемы, строевые команды. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Обобщать и анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Поднимать туловище за 30 сек	Опрос
Наклоны вперед Прыжки через скакалку	18.01	1	Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении, соблюдать правила безопасности. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с	Выполнять наклоны вперед на гибкость. Прыгать через скакалку на результат	Наклон вперед на гибкость, на оценку. Прыжки через скакалку на оценку

			эталонными образцами.		
Волейбол Стойка и перемещения игроков.	22.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Стойка и перемещения игроков.	25.01	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Стойка и передвижения игроков.	29.01	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений

			сдержанность, рассудительность.		
Передача двумя руками сверху.	1.02	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Опрос
Передача двумя руками сверху.	5.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия для развития игровых качеств. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Передача двумя руками сверху.	8.02	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху

			действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.		
Нижняя прямая подача мяча.	12.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Опрос
Прием мяча после подачи. Передача двумя руками снизу.	15.02	1	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями, выполнять правила игры. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия	Беседа
Баскетбол Стойка и передвижения игрока	19.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка;	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа

			способность к волевому усилию.		
Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе	22.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке	Беседа
Лыжная подготовка Теоретические сведения по программе	26.02	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения лыжной подготовки Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по лыжной подготовке	Опрос
Стойка и передвижения игрока	29.02	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники стойки и передвижений
Ведение и передача мяча	4.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Ведение и передача мяча	7.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно	Оценка техники ведения и

			безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	технические действия в игре	передачи мяча
Ведение и передача мяча	11.03	1	Владение умением оценивать ситуацию и принимать решение, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Бросок мяча в кольцо	14.03	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа

Бросок мяча в кольцо	18.03	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Беседа
Игра в нападении	21.03	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, подбирать способы их исправления. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре	Оценка техники броска мяча в корзину
Игра в нападении	1.04	1	Проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в совместной деятельности, понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила	Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия в игре Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа

			безопасности.		
Плавание	4.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Беседа
Плавание	8.04	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе теоретического освоения знаний по плаванию Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.	Владеть теоретическими знаниями по плаванию	Опрос
Кроссовая подготовка Бег в чередовании с ходьбой	11.04	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	15.04	1	Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	18.04	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование;	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа

			оценка; способность к волевому усилию.		
Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	22.04	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта» Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.	Беседа
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий.	25.04	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; понимание здоровья как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека. Соотнесение известного и неизвестного; планирование; оценка; способность к волевому усилию.	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Опрос
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. «Лапта»	2.05	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. «Лапта»	6.05	1	Организовывать и проводить самостоятельные занятия по кроссовой подготовке, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культуры, соблюдать правила безопасности. Планировать собственную деятельность. Владение умением осуществлять	Равномерный бег по пересечённой местности с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лапта»	Беседа

			поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем		
Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	13.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта»	Беседа
Лёгкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег	16.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Понятие теста. Какие упражнения могут быть тестами?	Беседа
Спринтерский бег, эстафетный бег	20.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта»	Опрос

Спринтерский бег, эстафетный бег Прыжок в длину	23.05	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	Прыгать в длину с разбега; Бег 60 м с максимальной скоростью Подвижная игра «Лапта»	Бег 60 м. на оценку М;Д «5» - 10,2; 10,4 «4» - 10,8;10,9 «3» - 11,4; 11
Спринтерский бег. Метание мяча в цель	27.05	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, прыжковых упражнений, в метании малого мяча,	Бегать с максимальной скоростью с низкого старта 60м Подвижная игра «Лапта» Соблюдать личную гигиену, закаливание организма, водные процедуры.	Беседа
Прыжок в длину Метание мяча на дальность	30.05	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Прыгать в длину с разбега. Подвижная игра «Лапта». Метать мяч на дальность	Беседа

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов . – М.: Просвещение, 2014
3. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». М.В. Видякин, издательство «Учитель», 2007.-127с

- 4 Каинов А.Н.Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» Волгоград 2005
5. Настольная книга учителя физической культуры: ООО»Изд-во АСТ»,2003

Оборудование и инвентарь

гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики гимнастические;

легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи, гантели;

подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.

Интернет ресурсы

<https://infourok.ru/>
<https://multiurok.ru/rjcbvjdf/>
<https://единыйурок.рф/>
<https://urok.1sept.ru/>
<https://nsportal.ru/>
<https://урок.рф/library/>
<https://rosuchebnik.ru/>

Контроль знаний и система оценки

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни. Оценочные нормативы взяты из учебника «Физическая культура» 5-7 классы М.Я. Виленский, И.М. Туревский «Просвещение» 2013г., и тестового контроля 5-9 «Физическая культура» В.И. Лях, «Просвещение» 2013г.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
----------	----------	----------	----------

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы
--	---	---	--

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не	Движение ишли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

<p>может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях;</p> <p>может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив</p>		<p>может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях</p>	
---	--	--	--

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

	деятельности и оценивает итоги		
--	-----------------------------------	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4)	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

подготовленности за определённый период времени			
---	--	--	--

Демонстрировать: учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 5 класса.

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м (сек)	10.2	11.0	11.8	9.8	10.4	11.1
2	Бег 1500м (мин, сек)	7.30	8.0	9.0	8.30	9.0	9.30
3	2000м	Без учета времени					
4	Прыжок в длину с разбега	350	300	260	350	290	240
5	в высоту	125	115	100	110	100	90
6	Метание мяча (м)	39	31	23	26	19	16
7	Подтягивание на высокой(м), на низ (д)	8	6	5	19	15	11
8	Бег 300м	0.56	1.05	1.12	1.01	1.10	1.16
9	Бег 1000м	4.20	5.35	6.16	5.0	6.0	7.0

Контрольные тесты.

№	Контрольные тесты	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м	5.0	5.5	5.9	5.2	5.6	6.0
2	Челночный бег 3*10м	7.8	8.1	8.4	8.2	8.5	8.8
3	Прыжок в длину с места	195	175	159	182	165	144
4	Прыжок через скакалку в 1 мин.	105	100	94	120	112	104
5	Лазание по канату см	370	280	200	300	220	180
6	Поднимание туловища в 30сек.	24	18	13	18	15	11
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	30	25	20	10	8	6

	лежа						
8	наклон вперед из положения сидя на полу	+9	+5	+3	+13	+9	+6
9	3 кувырка вперед в группировке						
10	ведение б/б мяча змейкой(мин)						
11	Бросок штрафной (10 бросков)	3	1	0	2	1	0
12	Передача от груди, удары о стенку (10 сек) 2м	9	8	5	8	7	4
13	прием мяча двумя руками сверху	12	10	8	10	8	6
14	прием двумя руками снизу над собой	10	8	6	8	6	4
15	передача двумя сверху через сетку	12	10	8	10	8	6

